

Skogsbad - mindfulness i naturen



Skogens unika atmosfär är ren medicin för såväl kropp som själ. Bland annat hjälper den oss att bli av med stress och stärker immunförsvaret, visar entydig forskning.

Begreppet "forest bathing" har ingenting att göra med vatten, och är mer än bara ett poetiskt sätt att beskriva en promenad i skogen, något människan naturligtvis har gjort i alla tider, om än aldrig mindre än idag. Baserat på en mängd forskning som visar skogsatmosfärens hälsobringande effekter har man i Japan myntat begreppet "Shinrin-Yoku" som ordagrant betyder "ta in skogens atmosfär." Det kretsar kring något så enkelt som att tyst promenera och utforska, och vara medvetet inställd på - och ha alla sinnen vaket öppna för - varje ljud, doft, färg och "känsla" av skogen, i all sin surrande biologiska mångfald.

Mindfulness i naturen

Genom detta sätt att "bada i skogen" möter mindfulness naturen, där målet är att "bada" varje fysisk cell och hela psyket i skogens väsen. Man vandrar långsamt, andas djupt och målmedvetet, och stannar upp och tar in det som talar till ens själ - luktar på en liten skogsblomma eller verkligen känner strukturen på björkens bark.

Det är både poetiskt och njutbart - men det är vetenskapen bakom det hela som nu är på väg att göra skogsbadandet globalt. En växande samling forskningsresultat visar på skogens unika förmåga att fungera som medicin både för kropp och själ.

Otvetydig forskning

Mer än 100 undersökningar om hälsoeffekterna av skogsbad har gjorts i Japan där man satsat stort på denna forskning under de senaste åren. Som exempel finns studier som indikerar att skogsbad avsevärt sänker blodtrycket (-1,4 procent), hjärtfrekvens (-5,8 procent), kortisolnivåer (-12,4 procent) och sympatisk nervaktivitet (-7 procent) jämfört med stadsvandringar, samtidigt som det lindrar stress och depression. Den mest provocerande av dessa studier visar att exponering för fytoncider, de luftburna, aromatiska kemikalier/oljor som många träd ger ifrån sig, har en långvarig effekt på människors immunförsvarmarkörer, något som ökar de naturliga mördarcellerna (NK) och anticancerproteinerna med 40 procent.

Det är forskning som denna som gjort skogsbad till en pelare inom den förebyggande vården i Japan där en fjärdedel av befolkningen skogsbadar och fler och fler områden lämpliga för expertledd skogsterapi dyker upp.

Naturen befrämjar kreativiteten

Att också kreativiteten ökas markant efter att ha varit i skogen visar en studie som gjorts av universiteten i Kansas och Utah. Man har funnit att tre dagars vistelse i vildmarken ökade resultaten i kreativitetstester med hela 50 procent.

I linje med detta ligger uppkomsten av skogsskolor där dagens skärmberoende och schemabundna barn flyttas ut från klassrummen och istället får ha naturen omkring sig. Det började med Waldkindergartens i Schweiz och sprider sig nu framför allt i USA, Storbritanien och Kanada. I Sverige har Friluftsförbundet sina "I ur och skur"- förskolor/skolor.

Trend i medvind

I större media runt om i världen skrivs idag om den fascinerande medicinska bevisföringen kring skogsbad, och i vår tid av urbanisering och datorberoende - där i genomsnitt varje människa tillbringar sju timmar varje dag med att "bada" ansiktet i skenet av en skärm - är vi människor mitt i en krisartad avsaknad av skogens välgörande energi. Nu när dessa två trender sammanfaller - en växande medvetenhet om de medicinska fördelarna med att vara i skogen - och alieneringen från denna grundläggande, och ändå sällsamma mänskliga upplevelse - kommer vi att få se en ökade efterfrågan på skogsbad under det kommande året och framöver enligt "SpaFinder wellness 365", som i sin trendrapport för 2015 placerat just Forest Bathing högst upp på listan.